

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang baru disusul sebagai konsep baru untuk periode dari akhir masa remaja hingga usia dua puluhan, dengan penekanan pada kelompok usia 18-29 tahun (Arnett dalam Iqomah *et al.*, 2021). Tahap ini ditandai oleh proses pencarian jati diri yang sering membuat individu terlibat dalam pengalaman-pengalaman baru. Sering kali terjadi ketidakpastian di beberapa aspek seperti hubungan romantis, pekerjaan dan pendidikan, serta upaya untuk memahami lebih dalam siapa mereka dan apa yang mereka impikan dalam hidup (Iqomah *et al.*, 2021).

Menurut Arnett (dalam Sy *et al.*, 2024), salah satu karakteristik utama pada fase ini adalah adanya eksplorasi dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk relasi interpersonal. Pada tahapan ini, menjalin hubungan romantis menjadi bagian dari tugas yang perlu dicapai oleh individu. Apabila individu mengalami kegagalan dalam membangun relasi tersebut, maka ia berpotensi mengalami kondisi isolasi. Kondisi isolasi ini menunjukkan bahwa individu belum berhasil memenuhi tugas perkembangan yang harus dicapai, sehingga dapat menghambat pencapaian tahap perkembangan berikutnya. Selain hambatan yang disebabkan oleh tidak terjalinnya hubungan romantis, permasalahan juga dapat muncul ketika hubungan yang telah terbentuk justru diwarnai oleh kekerasan dalam pacaran. Kondisi ini tetap menghambat individu dalam memenuhi tugas perkembangan pada fase *emerging adulthood*. Penelitian lain menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan dalam hubungan pada *emerging adult* berkaitan dengan perilaku penyalahgunaan zat, percobaan bunuh diri, gangguan makan, serta munculnya gejala depresi berat pada korban (Ackard *et al.*, dalam Sy *et al.*, 2024).

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, terutama dalam aspek hubungan romantis (Arnett, 2000). Pada periode ini, individu mulai menjalin hubungan yang lebih serius dan intens, tetapi masih berada dalam proses mengembangkan kematangan emosional, kemampuan menyelesaikan konflik, dan menetapkan batasan dalam hubungan. Kondisi tersebut menjadikan *emerging adulthood* sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai bentuk kekerasan dalam pacaran, termasuk kekerasan emosional (Khoiriah, 2021; Ramadhani & Herdiana, 2022).

Pacaran merupakan salah satu bentuk hubungan yang melibatkan interaksi antara dua individu yang saling mengenal dan menjalin kedekatan hingga salah satu atau kedua pihak memutuskan untuk melanjutkan hubungan tersebut ke tahap yang lebih serius (Straus, 2004). Dalam hubungan pacaran, biasanya terbentuk ikatan emosional antara individu dengan pasangannya (Hutami *et al.*, 2022). Selain itu, hubungan ini juga ditandai dengan adanya rasa saling peduli, saling menghargai, serta kasih sayang antara kedua pihak. Keterikatan yang kuat terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan pasangan juga menjadi bagian dari hubungan pacaran, sehingga dapat menumbuhkan perasaan aman dan merasa dihargai dalam hubungan tersebut (Solferino & Tessitore, 2021). Namun, dalam proses membangun hubungan tersebut tidak jarang muncul berbagai konflik yang berpotensi berkembang menjadi tindakan kekerasan dalam hubungan pacaran (Yeo & Hadiwirawan, 2023).

Fenomena kekerasan dalam pacaran kini semakin marak terjadi di Indonesia. Fenomena ini dapat dibuktikan berdasarkan data layanan Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI - PPA) pada tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat 14.086 kasus kekerasan dengan presentasi sebanyak 80.3% korban adalah perempuan dengan kelompok berusia 18-24 tahun sebanyak 13.9% dan sekitar 1.321 kasus pelakunya adalah pacar. Kasus ini menunjukkan peningkatan seiring berjalannya waktu sehingga kekerasan menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Sebagian besar korban berada pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal, yaitu individu yang umumnya masih berada

dalam masa pendidikan atau peralihan menuju kehidupan dewasa. Pada fase ini, individu cenderung berupaya membentuk hubungan yang intim dan memiliki makna sebagai bagian dari proses memahami serta mengembangkan jati dirinya (Erikson dalam Santrock, 2011).

Laporan Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan pada Perempuan (Komnas Perempuan), mencatat 376.529 kasus kekerasan berbasis gender terhadap perempuan sepanjang tahun 2025, meningkat 14.07% dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yang menunjukkan bahwa kekerasan terhadap perempuan masih menjadi masalah serius di Indonesia. Dari 60.267 laporan yang diterima, bentuk kekerasan yang paling banyak terjadi adalah kekerasan seksual (22.848 kasus), diikuti kekerasan psikis (15.727 kasus), kekerasan fisik (14.126 kasus), dan kekerasan ekonomi (5.942 kasus). Catatan Tahunan (CATAHU) mengelompokkan data kekerasan ke dalam tiga ranah utama, yaitu ranah personal, ranah publik dan ranah negara. Dari ketiga ranah tersebut, ranah personal merupakan kategori dengan jumlah kasus kekerasan tertinggi. Berdasarkan data pengaduan yang diterima oleh Komnas Perempuan sepanjang tahun 2025, tercatat 2.067 kasus kekerasan yang terjadi pada ranah personal. Bentuk kekerasan yang paling dominan dalam ranah ini adalah kekerasan terhadap istri (KTI) dengan jumlah 661 kasus. Selain itu, tercatat pula 534 kasus kekerasan yang dilakukan oleh mantan pacar, serta 518 kasus yang terjadi dalam hubungan pacaran. Kasus-kasus tersebut sebagian besar terjadi pada kelompok usia 18-24 tahun, yang menunjukkan tingginya kerentanan perempuan muda terhadap kekerasan berbasis gender. Kasus kekerasan dalam pacaran yang berbentuk kekerasan psikologis sering kali dianggap sepele dan cenderung dimaafkan karena tidak meninggalkan bukti fisik yang jelas, akan tetapi dampaknya dapat memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang (Sari, 2018). Kondisi ini menyebabkan tindakan kekerasan semakin sering terjadi dan dilakukan oleh pihak-pihak yang tidak bertanggung jawab.

Kekerasan dalam pacaran merupakan perilaku yang dilakukan secara berulang oleh pasangan melalui tindakan paksaan yang dapat berupa agresi, kekerasan fisik, kekerasan psikologis, maupun kekerasan seksual (Foshee &

Matthew, 2007). Selain itu, kekerasan dalam pacaran juga dipahami sebagai pola perilaku menyerang yang dilakukan oleh seseorang terhadap pasangannya dengan tujuan untuk memperoleh kontrol atau mempertahankan kekuasaan dalam hubungan (*Michigan Domestic and Sexual Violence Prevention & Treatment Board*, 2020, dalam Prameswari & Nurchayati, 2021).

Menurut Haglund dkk (2019) dan Murray (2007), kekerasan dalam pacaran dapat diklasifikasikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu kekerasan emosional (*emotional abuse*), kekerasan fisik (*physical abuse*), dan kekerasan seksual (*sexual abuse*). Kekerasan dalam pacaran dipahami sebagai tindakan yang dilakukan secara sengaja dengan tujuan memaksa, menundukkan, mendominasi, serta mengontrol pasangan, baik melalui fisik maupun psikologis (Adiswanisa & Kristiana, 2015 dalam Nopiyanti et al., 2021).

Dalam konteks hubungan pacaran, perilaku seperti kecemburuan berlebihan dan tuntutan yang tidak wajar dari pasangan dapat dikategorikan sebagai bentuk dominasi, yang merupakan salah satu aspek dari kekerasan emosional (Khoiriah, 2021). Engel (dalam Khoiriah, 2021) mendefinisikan kekerasan emosional sebagai perilaku non-fisik yang bertujuan untuk mengendalikan, mengintimidasi, menundukkan, merendahkan, menghukum, atau mengisolasi individu lain. Penelitian ini berfokus pada kekerasan emosional karena bentuk kekerasan ini tidak menimbulkan tanda fisik yang tampak, seperti luka atau memar, sehingga keberadaannya sering kali tidak disadari oleh korban maupun orang disekitarnya. Akibatnya, kekerasan emosional cenderung kurang mendapatkan perhatian dibandingkan bentuk kekerasan lainnya. Padahal, dampak yang ditimbulkan dapat berupa gangguan psikologis, trauma, hingga memengaruhi kesehatan fisik korban (Iskandar et al., 2021).

Menurut Murphy dan Hoover (1999), *emotional abuse* atau kekerasan emosional merupakan perilaku agresif atau memaksa yang dapat menyebabkan tekanan psikologis serta merusak kondisi emosional individu. Dampak yang ditimbulkan antara lain rasa takut, kecemasan, ketergantungan, hingga terganggunya penilaian diri korban. Selain itu, Dottan dan Karu (2006) menggambarkan kekerasan emosional sebagai “pembunuh jiwa” karena

mencakup perlakuan seperti penolakan, penghinaan, serta pengabaian terhadap korban.

Tingginya prevalensi kekerasan emosional juga didukung oleh penelitian Penelitian yang dilakukan oleh Qinthara (2021), menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kekerasan emosional dalam hubungan pacaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 3,70% responden berada pada kategori kekerasan emosional tinggi, sedangkan 2,90% lainnya berada pada kategori sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa kekerasan emosional masih dialami oleh sebagian individu dalam hubungan romantis dan menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian karena berdampak pada kesejahteraan psikologis korban.

Kekerasan dalam pacaran dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Matud dkk (2023) menunjukkan bahwa individu dewasa awal baik perempuan maupun laki-laki ditemukan terlibat dalam perilaku kekerasan ataupun menjadi korban dalam hubungan tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat terjadi pada siapa saja tanpa memandang jenis kelamin (Hamby & Turner, 2013). Meskipun demikian, perempuan lebih sering diidentifikasi sebagai korban utama yang mengalami cedera, sedangkan laki-laki cenderung menjadi pihak yang menyebabkan terjadinya cedera dalam hubungan tersebut (Matud et al., 2023).

Menurut Yunanto dan Kenward (2024), kekerasan emosional dalam hubungan pacaran dapat memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu pada masa dewasa awal. Perlakuan pasangan seperti ancaman bunuh diri dan kritik yang dilakukan secara berulang dapat membuat individu merasa tidak berharga, mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, serta menghadapi tekanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi kecemasan yang muncul merupakan respon terhadap tekanan emosional yang berlangsung terus-menerus dalam hubungan yang tidak sehat.

Korban kekerasan dalam pacaran sering kali enggan menceritakan pengalaman yang dialaminya kepada orang lain. Hal ini dapat terjadi karena pelaku meyakinkan korban bahwa tidak ada yang akan mempercayai cerita

mereka atau bahkan mengancam korban dengan konsekuensi tertentu, seperti dipermalukan atau melakukan ancaman lain yang menimbulkan rasa takut. Selain itu, persepsi korban terhadap situasi yang alami sering kali tidak realistis, sehingga mereka tidak sepenuhnya menyadari atau mengakui bahwa tindakan yang dialami merupakan bentuk kekerasan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, korban cenderung mengembangkan mekanisme koping seperti penyangkalan dan meminimalkan kekerasan yang terjadi dengan menganggapnya sebagai sesuatu yang wajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa korban mengalami kesulitan dalam melakukan pencarian bantuan (*Help-seeking*) terkait kekerasan yang mereka alami (Sy *et al.*, 2024).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amanda G. dan Brittany E. (2018), mengungkapkan bahwa perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada korban kekerasan masih tergolong rendah, dengan 34,88% korban yang mencari pertolongan. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa korban lebih banyak memanfaatkan sumber bantuan informal, khususnya keluarga dan keluarga pasangan, dibandingkan sumber bantuan formal seperti institut layanan maupun teman sebaya. Temuan ini memperlihatkan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan utama bagi korban kekerasan di berbagai negara.

Rickwood *et al.* (2005) menjelaskan bahwa *help-seeking behavior* merupakan perilaku aktif individu dalam mencari bantuan dari orang lain guna memperoleh pemahaman, dukungan, informasi, maupun intervensi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Secara umum, *help-seeking behavior* dapat dibedakan menjadi dua bentuk. Pertama, bentuk formal yang melibatkan bantuan dari tenaga profesional seperti psikolog, konselor, atau psikiater. Kedua, bentuk informal yang lebih sering ditemukan pada kalangan luas, yaitu ketika individu mencari dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga, maupun orang yang dipercaya. Kedua jalur ini memiliki peran penting dalam memberikan rasa aman, mengurangi tekanan emosional, serta membantu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan yang dialami.

Help-seeking behavior merupakan suatu proses yang diawali dengan

kesadaran individu bahwa masalah yang dialaminya merupakan permasalahan psikologis. Selanjutnya, individu membuat keputusan untuk mencari bantuan, kemudian menentukan layanan atau sumber bantuan yang dianggap paling sesuai (Knight & Winterbotham, 2020). Namun, korban yang mengalami kekerasan seringkali lebih memilih mengandalkan strategi pribadi dibandingkan mencari bantuan dari orang lain atau lembaga eksternal. Bentuk strategi pribadi tersebut antara lain bersikap menenangkan atau menuruti pasangan maupun melakukan perlawanan sebagai cara menghadapi kekerasan. Hal ini menjadi perhatian penting karena para korban sebenarnya menilai bahwa dukungan dari sumber informal maupun berbagai bentuk bantuan formal lebih efektif dibandingkan strategi pribadi yang mereka lakukan (Goodman *et al.*, 2003).

Menurut Ciarrochi dkk (2003, dalam Sy *et al.*, 2024), *help-seeking behavior* merupakan strategi koping yang melibatkan proses komunikasi dengan sumber dukungan guna memperoleh pemahaman, informasi, nasihat, maupun bantuan dalam mengatasi permasalahan. Individu yang mengalami permasalahan psikologis diharapkan memiliki kesediaan untuk mencari bantuan sebagai upaya mengurangi tekanan dan memperoleh penyelesaian masalah. Penelitian yang dilakukan oleh Rickwood dkk (2007, dalam Sy *et al.*, 2024) menunjukkan bahwa *emerging adulthood* merupakan salah satu kelompok usia yang memiliki kecenderungan tinggi untuk mencari bantuan ketika menghadapi masalah. Namun, intensi tersebut tidak selalu diikuti oleh perilaku mencari bantuan yang nyata. Hal ini disebabkan oleh berbagai hambatan, seperti stigma, rasa malu, kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, serta rendahnya pengetahuan tentang sumber bantuan yang tersedia.

Self-esteem yang tinggi mendorong individu untuk lebih mudah mencari bantuan, karena mereka merasa berhak mendapatkan dukungan dan mampu menghadapi tantangan (Kernis, 2003; Fadila, 2024). Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sikap individu yang terbentuk dari persepsi terhadap bagaimana dirinya menghargai dan menilai diri sendiri, baik dalam bentuk evaluasi positif maupun negatif. Dalam konteks perilaku mencari bantuan, Vogel dkk. (2006) menjelaskan bahwa tindakan tersebut dapat

memunculkan penurunan *self-esteem*. Hal ini disebabkan oleh adanya anggapan bahwa mencari bantuan (*Help-seeking*) dapat merendahkan kehormatan diri. Persepsi tersebut kemudian berdampak pada menurunnya kepuasan terhadap diri, berkurangnya kepercayaan terhadap kemampuan pribadi, serta penilaian keseluruhan terhadap diri individu (Vogel dkk., 2006; fadila, 2024).

Sebagian individu yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran tetap bertahan dengan pasangannya sehingga terjebak dalam hubungan tersebut. Kesulitan untuk keluar dari hubungan tersebut dapat disebabkan oleh adanya keterikatan emosional, ketergantungan terhadap pasangan, harapan pasangan akan berubah, serta rendahnya harga diri (*self-esteem*). Dalam kondisi ini, dukungan sosial dari lingkungan sekitar dapat membantu individu dalam mengambil keputusan untuk mengakhiri hubungan yang merugikan (Goei, 2015; Helm, 2016). *Self-esteem* berkembang melalui proses interaksi individu dengan lingkungannya, yang mencakup bagaimana seseorang menerima penghargaan, penerimaan, serta pemahaman dari orang lain (Aisyah & Yuwono, 2015). Menurut Kamila dan Halimah (2020), individu yang mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, sehingga mereka lebih mudah terjebak dalam

hubungan yang bersifat kasar dan menimbulkan ketergantungan terhadap pasangannya. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* tinggi biasanya memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu menghadapi masalah dengan baik, memiliki keterampilan interpersonal yang baik, dan bersikap terbuka dalam menjalani kehidupan.

Individu dengan *self-esteem* rendah cenderung kurang percaya diri, takut mengambil keputusan, dan mengalami kesulitan menghadapi tekanan sehingga lebih membutuhkan bantuan orang lain (Tharsis dalam Mutia & Sukmawati, 2019). Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* tinggi lebih mampu menilai dirinya secara positif, mengambil keputusan secara mandiri, serta menentukan pilihan yang lebih baik, termasuk keluar dari hubungan yang tidak sehat. Semakin tinggi *self-esteem* seseorang, semakin positif pula penilaiannya terhadap diri sendiri sehingga lebih selektif dalam memilih

pasangan (Mutia & Sukmawati, 2019; Utami *et al.*, 2019).

Self-esteem dapat mengalami perubahan ketika seseorang mengalami kekerasan emosional dalam hubungan interpersonal. Matheson *et. al* (2015) menunjukkan bahwa kekerasan emosional dalam hubungan pasangan dapat menyebabkan pengikisan (*erosion*) terhadap *self-esteem* dan identitas diri korban. Kekerasan yang berlangsung secara terus-menerus dapat membuat individu merasa tidak berharga sehingga mengalami penurunan *self-esteem*. Namun, *self-esteem* juga dapat kembali berkembang setelah individu keluar dari hubungan yang penuh kekerasan.

Guindon (2010) menjelaskan bahwa *self-esteem* adalah evaluasi yang dilakukan terhadap dirinya sendiri. Penilaian ini bersifat afektif terhadap konsep diri, meliputi perasaan berharga, penerimaan terhadap kompetensi, dan bagaimana individu menilai dirinya berdasarkan lingkungan. Rosenberg (dalam Murk, 2006) menekankan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian seseorang mengenai sejauh mana mereka menghargai diri sendiri. *Self-esteem*, atau harga diri, mencerminkan pendapat yang realistis dan positif tentang diri seseorang, realistis berarti jujur dan akurat, sedangkan positif berarti adanya apresiasi atau perasaan yang menyenangkan terhadap diri sendiri (Schiraldi, 2001). *Self-esteem* terkait dengan dua aspek utama, yaitu keyakinan diri dan rasa berharga secara personal (Kernis, 2006), serta merupakan integrasi antara kepercayaan diri dan harga diri. Dengan demikian, *self-esteem* berkaitan dengan keyakinan terhadap kemampuan atau kompetensi diri, sekaligus perasaan berharga dalam menjalani kehidupan (Branden, dalam Kernis, (2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Matud dkk. (2023) menunjukkan bahwa 1.000 partisipan dewasa awal, sekitar 63,5% melaporkan pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Dari jumlah tersebut, 59.1% mengalami kekerasan psikologis, 20.9% kekerasan fisik, dan 7.5% kekerasan seksual. Temuan ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis korban, khususnya terhadap *self-esteem*. Kekerasan yang terjadi dalam hubungan yang penuh konflik diketahui dapat menurunkan tingkat *self-esteem* individu, sehingga

memperkuat pentingnya penelitian mengenai dampak kekerasan dalam pacaran terhadap kesehatan mental (Matud *et al.*, 2023).

Penelitian mengenai korelasi antara *self-esteem* dengan *help-seeking behavior* telah menunjukkan hasil yang signifikan pada berbagai macam konteks, namun belum ditemukan penelitian terkait mengenai *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran. *Self-esteem* dianggap sebagai faktor penting karena dapat membantu individu menilai diri sendiri serta mendorong mereka untuk mencari bantuan, baik berupa bantuan formal maupun informal. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap *help-seeking behavior* pada *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Tingginya kasus kekerasan emosional dalam pacaran pada kelompok *emerging adulthood* yang berdampak pada kondisi psikologis korban.
- b. Korban kekerasan emosional cenderung mengalami penurunan *self-esteem*, seperti merasa tidak berharga dan kurang kepercayaan diri.
- c. Perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) belum banyak dilakukan oleh korban meskipun dibutuhkan

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini, difokuskan pada pengaruh *self-esteem* terhadap *help-seeking behavior* pada *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran. Penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara kedua variabel tersebut, tanpa membahas faktor-faktor lain yang juga berpotensi memengaruhi *help-seeking behavior*.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana pengaruh *self-esteem* terhadap *help-seeking* pada *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap *help-seeking* pada *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan emosional dalam pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam memahami hubungan antara *self-esteem* dan *help-seeking behavior* pada *emerging adulthood*. Hasil penelitian ini diharapkan memperluas kajian mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perilaku meminta bantuan, sekaligus menjadi dasar teori bagi penelitian selanjutnya dalam konteks psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur terkait strategi coping individu terhadap kekerasan interpersonal dengan menekankan peran *self-esteem* sebagai faktor penting.

1.6.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi para praktisi psikologi, konselor, dan tenaga profesional kesehatan mental dengan memberikan pemahaman mengenai pentingnya *self-esteem* dalam mendorong korban kekerasan emosional dalam pacaran untuk mencari bantuan. Penelitian ini juga dapat membantu *emerging adults* yang mengalami kekerasan dalam pacaran menyadari pentingnya *self-esteem* dalam mengambil langkah mencari bantuan, baik secara formal melalui konselor atau psikolog maupun secara

informal melalui dukungan keluarga dan teman. Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program intervensi atau pencegahan yang bertujuan meningkatkan *self-esteem* dan kemampuan *help-seeking* pada populasi dewasa awal yang rentan terhadap kekerasan interpersonal.

